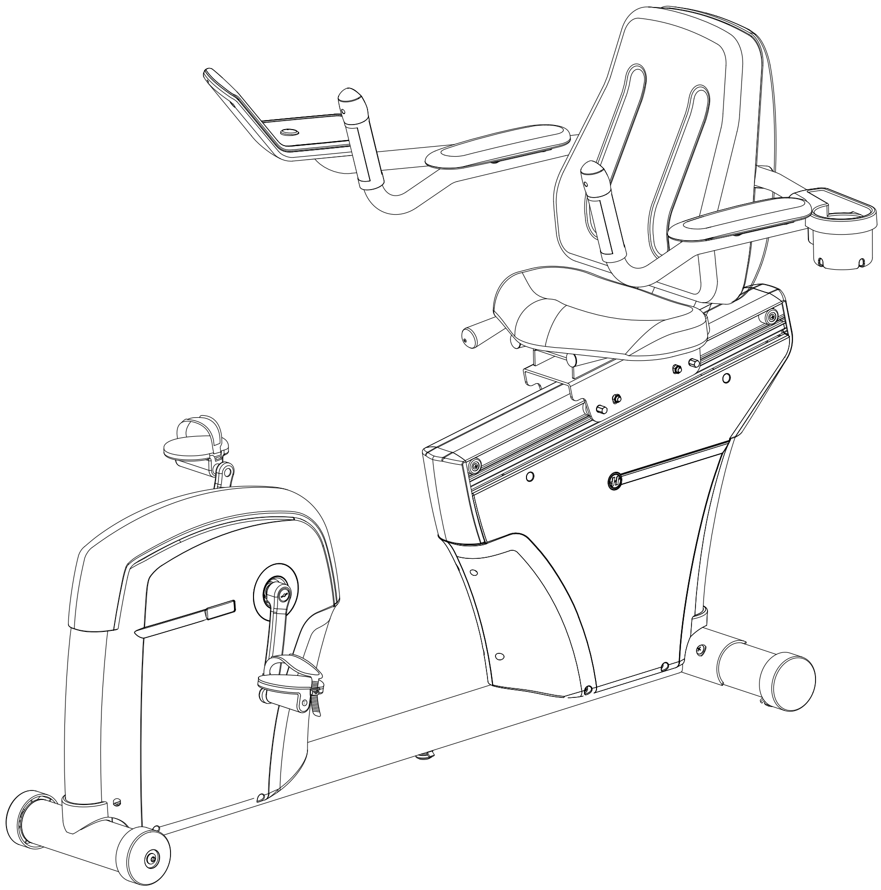


MODÈLE :

4.0 AR

GUIDE D'UTILISATION DU VÉLO À POSITION ALLONGÉE

INTRODUCTION

***FÉLICITATIONS** et **MERCI** d'avoir acheté ce vélo à position allongée AFG.*

Que votre objectif soit de gagner des courses ou simplement d'apprécier un mode de vie plus riche et plus sain, un vélo AFG de qualité professionnelle peut vous aider à l'atteindre, grâce aux caractéristiques ergonomiques et novatrices nécessaires qu'il apporte à vos exercices pour que vous soyez plus robuste et en meilleure santé, plus rapidement. Parce que nous nous sommes engagés à concevoir des équipements de conditionnement physique de bout en bout, nous n'utilisons que des composants de la plus haute qualité. C'est un engagement que nous tenons grâce à l'ensemble de garanties, du châssis au frein, le plus étendu du secteur.

Vous souhaitez l'équipement d'exercice qui offre le plus de confort, la plus grande fiabilité et le niveau de qualité le plus élevé de sa catégorie.

AFG réponde aux attentes.

TABLE DES MATIÈRES

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

CONSERVER CES INSTRUCTIONS

Lire toutes les instructions avant d'utiliser ce vélo. Des précautions de base doivent toujours être prises lors de l'utilisation d'un appareil électrique, notamment : Lire toutes les instructions avant d'utiliser ce vélo. Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil sont adéquatement informés de tous les avertissements et de toutes les précautions. Pour toute question après la lecture du guide, communiquer avec le service de soutien technique à la clientèle au numéro indiqué au verso du guide.

⚠ AVERTISSEMENT *Pour réduire le risque de brûlures, d'incendie, de décharge électrique ou de blessure :*

- *En cas notamment de douleurs thoraciques, de nausée, de vertiges ou de manque de souffle, arrêter immédiatement l'exercice et consulter un médecin avant de le reprendre.*
- *Maintenir un rythme confortable. Ne pas dépasser 125 tr/min sur cette machine.*
- *Pour garder l'équilibre, il est recommandé de tenir les poignées d'exercice pendant les exercices, lorsqu'on monte sur l'appareil ou qu'on en descend.*
- *Ne pas porter de vêtement qui pourrait se prendre dans une des pièces du vélo.*
- *Ne pas actionner les pédales à la main.*
- *S'assurer chaque fois que la selle est bien fixée avant d'utiliser l'appareil.*
- *Ne pas insérer ou laisser tomber quelque objet que ce soit dans une quelconque ouverture.*
- *Débrancher le vélo avant de le déplacer ou de le nettoyer. Pour nettoyer, essuyer les surfaces avec du savon et un chiffon légèrement humide uniquement ; ne jamais utiliser de solvants. (Voir ENTRETIEN).*
- *Ce vélo ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 147 kg (325 lb). Le non-respect de cette consigne est cause d'annulation de la garantie.*
- *Ce vélo est destiné à un usage domestique uniquement. Ne pas utiliser ce vélo dans un environnement commercial, de location, scolaire ou institutionnel. Le non-respect de cette consigne est cause d'annulation de la garantie.*
- *Ne pas utiliser le vélo dans les lieux où la température n'est pas régulée, tels notamment que les garages, vérandas, salles de piscine, salles de bains, abris à voitures ou à l'extérieur. Le non-respect de cette consigne peut être cause d'annulation de la garantie.*
- *Utiliser le vélo uniquement de la façon décrite dans ce guide.*



Tenir les enfants de moins de 12 ans de même que les animaux familiers à au moins 3 m (10 pi) du vélo EN TOUT TEMPS.
Les enfants de moins de 12 ans ne doivent JAMAIS utiliser le vélo.
Les enfants de plus de 12 ans peuvent utiliser le vélo sous la surveillance d'un adulte.

Il est essentiel de n'utiliser le vélo qu'à l'intérieur, dans une pièce climatisée. Si l'appareil a été exposé à des températures basses ou à un climat très humide, il est fortement recommandé de le laisser réchauffer à la température ambiante avant de l'utiliser pour la première fois pour éviter une défaillance électronique prématurée.

ASSEMBLAGE

IMPORTANT : LIRE LES INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ AVANT D'UTILISER L'APPAREIL !

⚠ AVERTISSEMENT

Le processus d'assemblage du vélo comporte certaines étapes au cours desquelles il faut faire particulièrement attention. Il importe de suivre les instructions d'assemblage à la lettre et de s'assurer que toutes les pièces sont bien serrées. Si on ne suit pas correctement les instructions d'assemblage, certaines parties du cadre de l'appareil pourraient être mal serrées et bouger, et elles pourraient causer des bruits irritants. Pour éviter les dommages au vélo, relire les instructions d'assemblage et prendre les mesures correctives qui s'imposent.

DÉBALLAGE

Déballer l'appareil là où l'on compte l'utiliser. Le poser sur une surface plane. Il est conseillé de placer une toile de protection sur le sol. S'assurer également qu'à chaque étape de l'assemblage TOUS les boulons et TOUS les écrous sont bien en place et partiellement serrés avant de les serrer à fond.

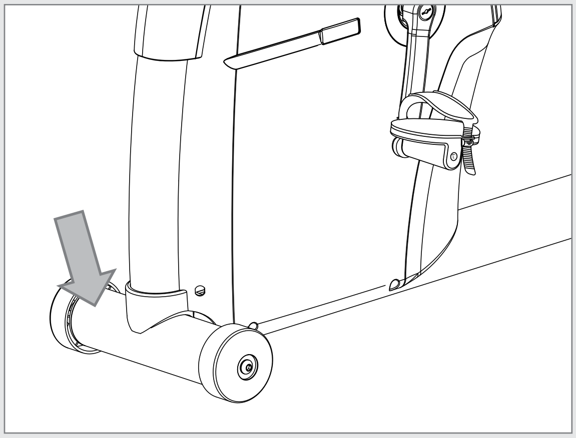
REMARQUE : *Une légère application de graisse peut faciliter l'installation de la quincaillerie. Toute graisse, comme la graisse au lithium pour vélos est recommandée.*

Avant de continuer, rechercher le numéro de série du vélo indiqué sur le tube de stabilisation avant et l'indiquer dans la case ci-dessous. Rechercher aussi le modèle, indiqué sur le plastique, à l'avant du vélo.

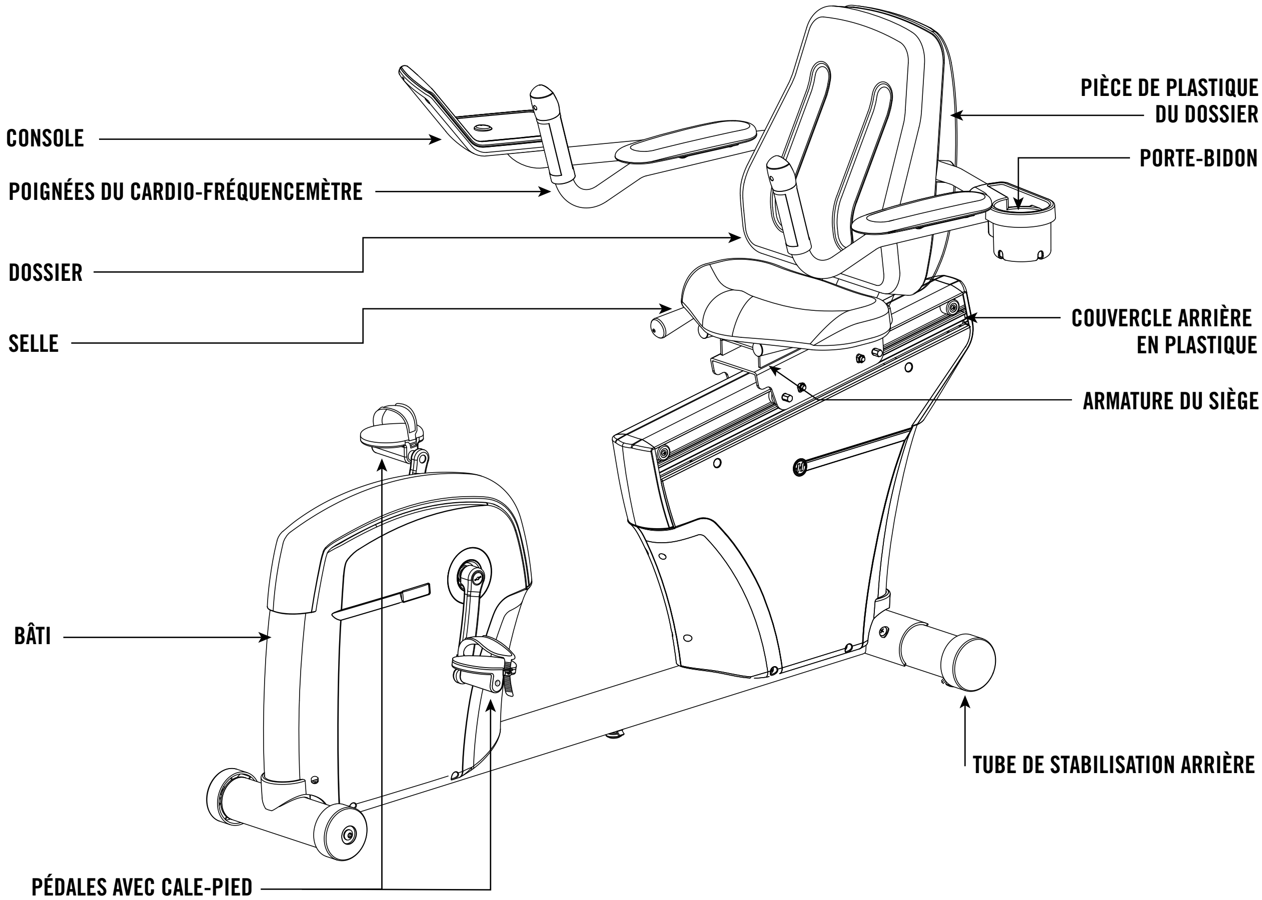
NOTER LE NUMÉRO DE SÉRIE ET LE MODÈLE DANS LES CASES CI-DESSOUS :

NUMÉRO DE SÉRIE :

MODÈLE :



** Indiquer le NUMÉRO DE SÉRIE et le MODÈLE lors de tout appel de service.*
** Inscrire le numéro de série sur la carte de garantie.*



OUTILS INCLUS

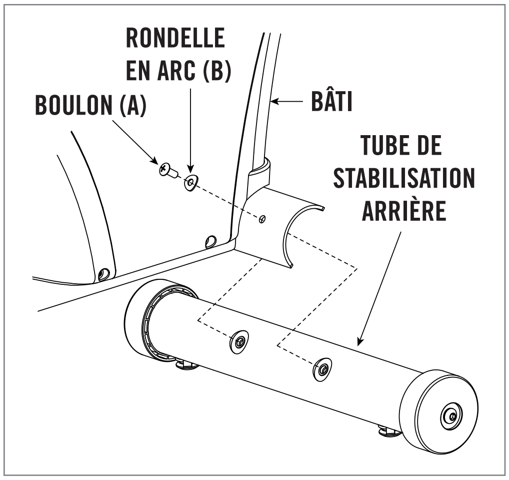
- ☐ *Clé Allen 4 mm*
- ☐ *Clé Allen de 5 mm*
- ☐ *Clé plate de 13/15 mm*
- ☐ *Tournevis à pointe cruciforme*
- ☐ *Clé à manche en T de 5 mm*

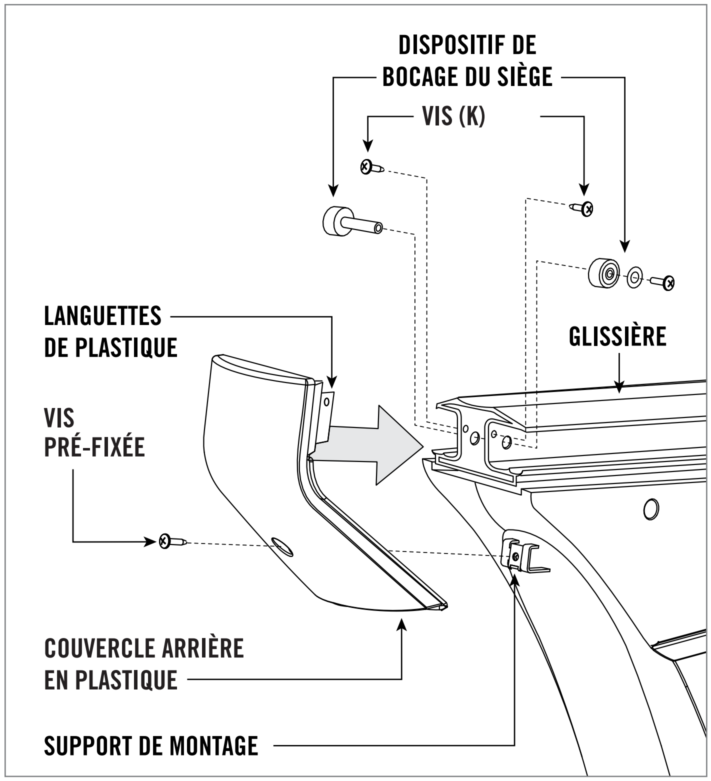
PIÈCES INCLUSES

- ☐ *1 console*
- ☐ *2 pédales*
- ☐ *1 dossier*
- ☐ *1 pièce de plastique du dossier*
- ☐ *1 selle*
- ☐ *7 sachets de visserie*
- ☐ *1 couvercle arrière en plastique*
- ☐ *1 tube de stabilisation arrière*
- ☐ *1 bâti*
- ☐ *1 barre du cardio-fréquencemètre*
- ☐ *1 armature du siège*
- ☐ *1 porte-bidon*
- ☐ *1 bouteille d'eau*
- ☐ *1 adaptateur c.a.*
- ☐ *2 cale-pieds*

En cas de questions ou s'il manque des pièces, s'adresser au service de soutien technique à la clientèle. Les informations pour communiquer avec ce service figurent au verso du guide.

ÉTAPE 1 DE L’ASSEMBLAGE





A) Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L’ÉTAPE 1**.

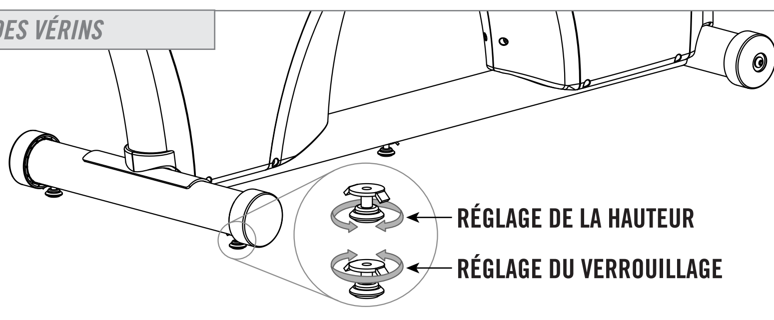
B) Fixer le **TUBE DE STABILISATION ARRIÈRE** au **BÂTI** avec 2 **BOULONS (A)** et 2 **RONDELLES EN ARC (B)**.

C) Déposer la **VIS PRÉ-FIXÉE** du **SUPPORT DE MONTAGE**.

D) Fixer le **COUVERCLE ARRIÈRE EN PLASTIQUE** au **BÂTI** avec 2 **VIS (K)** et la **VIS PRÉ-FIXÉE**.
REMARQUE : S’assurer que les **LANGUETTES DE PLASTIQUE** sont à l’intérieur de la **GLISSIÈRE**.

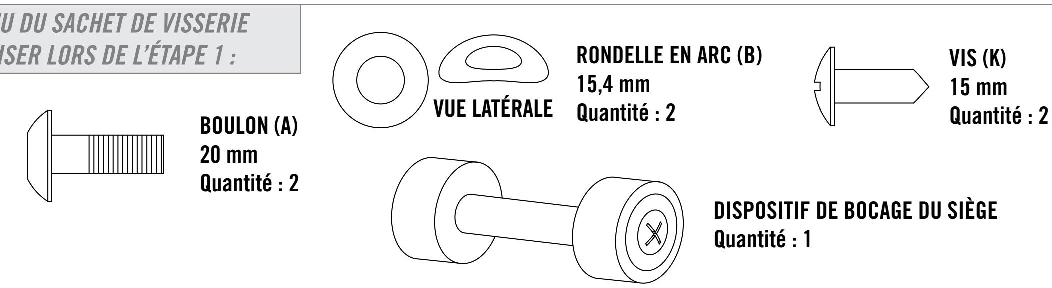
E) Déposer une des butées de caoutchouc du **DISPOSITIF DE BOCAGE DU SIÈGE**. Glisser le **DISPOSITIF DE BOCAGE DU SIÈGE** dans la **GLISSIÈRE** et reposer la butée de caoutchouc au **DISPOSITIF DE BOCAGE DU SIÈGE** avec la vis et la rondelle.

RÉGLAGE DES VÉRINS

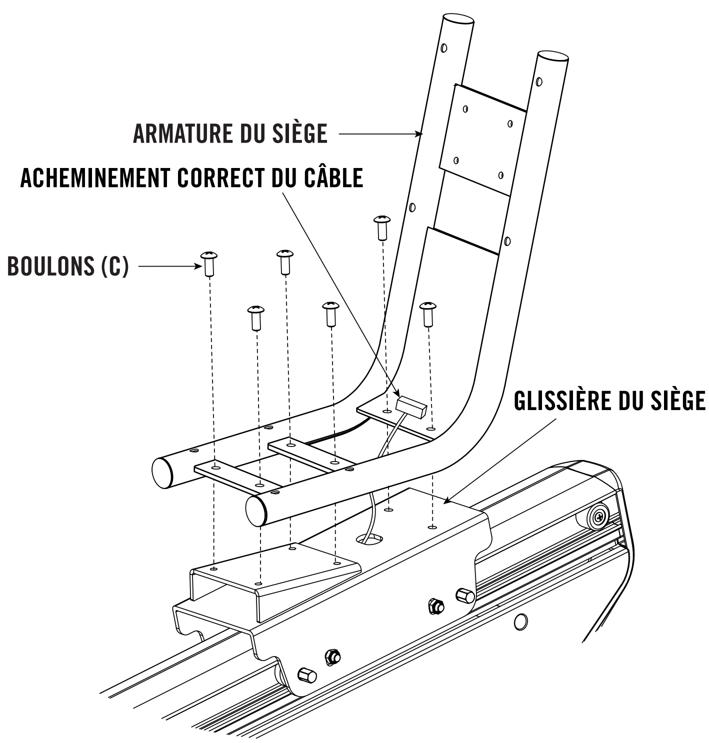


F) Régler les 3 **VÉRINS PRÉ-FIXÉS** afin que le vélo soit stable et de niveau sur le sol.

CONTENU DU SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L’ÉTAPE 1 :



ÉTAPE 2 DE L'ASSEMBLAGE



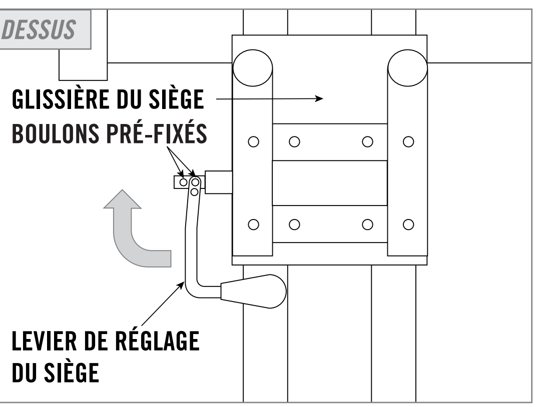
A) Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 2**.

B) Fixer l'**ARMATURE DU SIÈGE** à la **GLISSIÈRE DU SIÈGE** avec 6 **BOULONS (C)**.

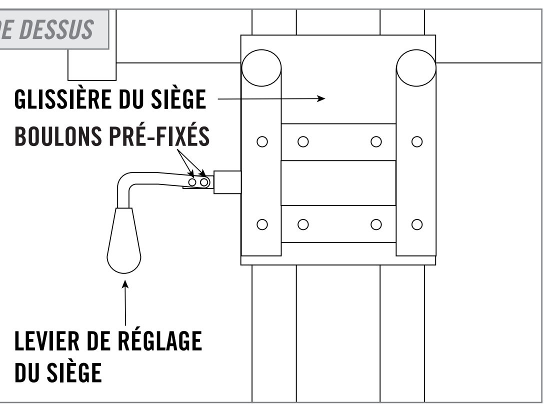
C) Déposer les **BOULONS PRÉ-FIXÉS** du **LEVIER DE RÉGLAGE DU SIÈGE** et faire pivoter de 90 º le **LEVIER DE RÉGLAGE DU SIÈGE** de manière que les deux trous de boulon coïncident (voir la figure ci-dessous).

D) Reposer et serrer les boulons.

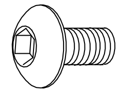
VUE DE DESSUS



VUE DE DESSUS

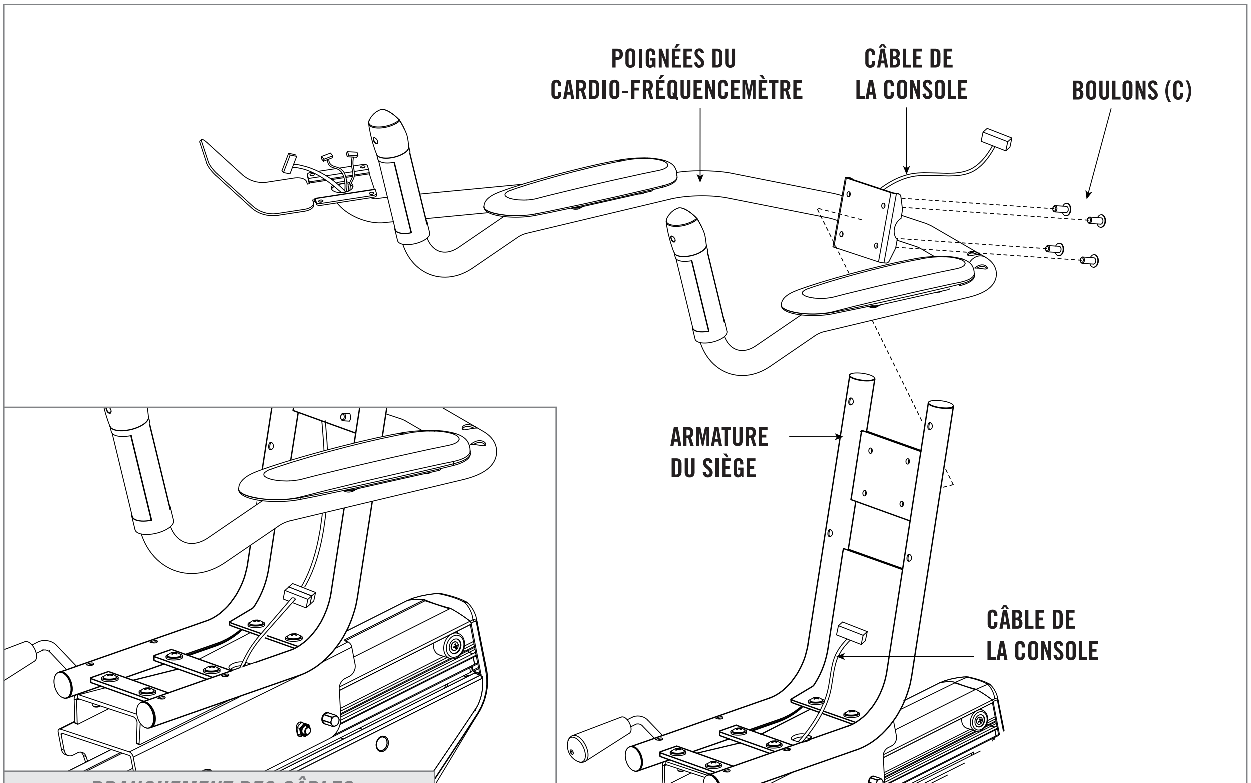


CONTENU DU SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 2 :



BOULON (C)
15 mm
Quantité : 6

ÉTAPE 3 DE L'ASSEMBLAGE



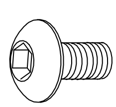
BRANCHEMENT DES CÂBLES

A) Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 3**.

B) Fixer les **POIGNÉES DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE** à l'**ARMATURE DU SIÈGE** avec 4 **BOULONS (C)**.

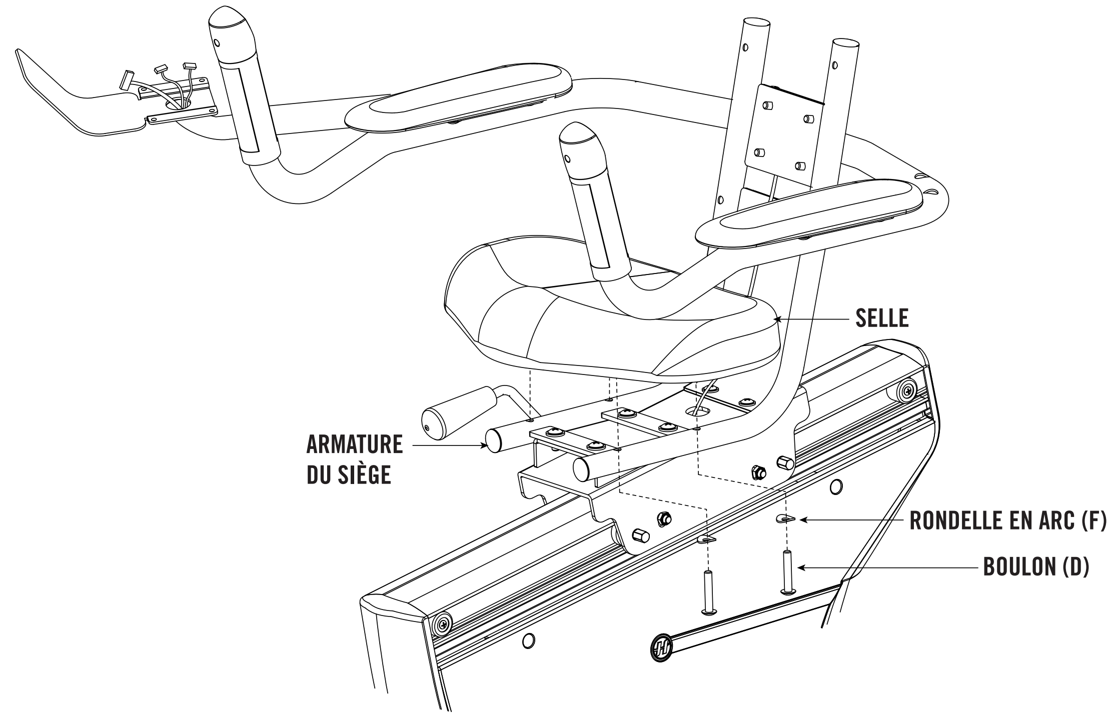
C) Fixer le **CÂBLE DE LA CONSOLE** de l'arrière du vélo à position allongée au **CÂBLE DE LA CONSOLE** du **TUBE DE L'ACCOUDOIR**.
Remarque : Disposer les fils de la manière illustrée. S'assurer que les **FILS DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE** ne seront pas écrasés lors du déplacement du siège vers l'avant ou vers l'arrière.

CONTENU DU SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 3 :



BOULON (C)
15 mm
Quantité : 4

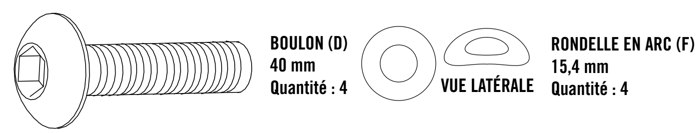
ÉTAPE 4 DE L'ASSEMBLAGE



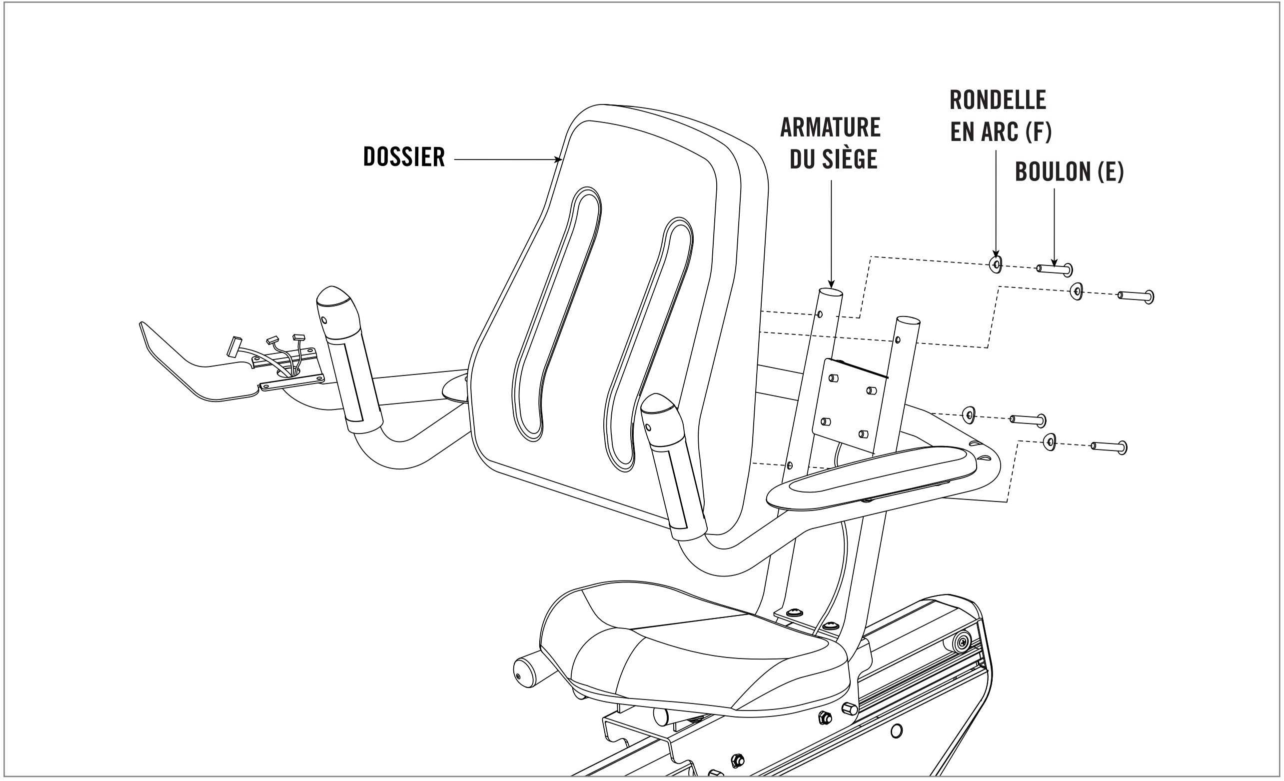
A) Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 4.**

B) Fixer la **SELLE** à l'**ARMATURE DU SIÈGE** avec 4 **BOULONS (D)** et 4 **RONDELLES EN ARC (F)**.

CONTENU DU SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 4 :



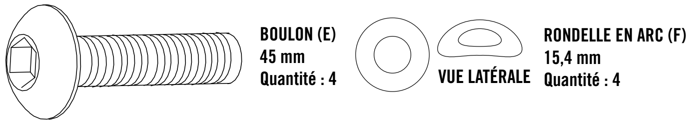
ÉTAPE 5 *DE L'ASSEMBLAGE*



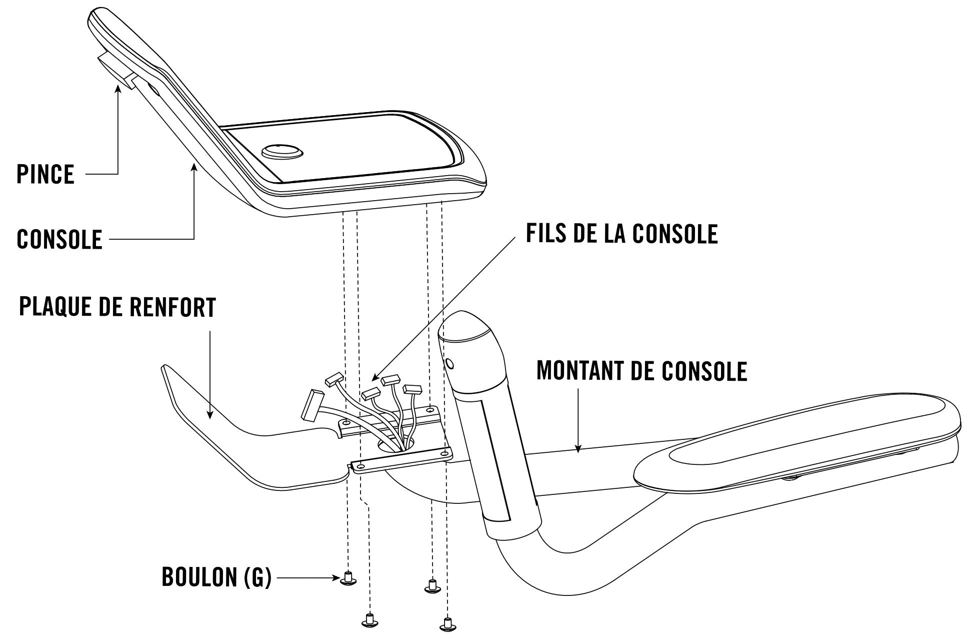
A) Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 5.**

B) Fixer le **DOSSIER** à l'**ARMATURE DU SIÈGE** avec 4 **BOULONS (E)** et 4 **RONDELLES EN ARC (F)**.

CONTENU DU SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 5 :



ÉTAPE 6 DE L'ASSEMBLAGE



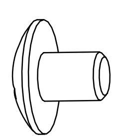
A) Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 6.**

B) Enficher les **FILS DU MONTANT DE LA CONSOLE** au bas de la **CONSOLE**.
REMARQUE : S'ASSURER QUE LA FICHE ROUGE EST RACCORDÉE À LA PRISE ROUGE DE LA CONSOLE.

C) Ranger soigneusement les **FILS DE LA CONSOLE** dans le **MONTANT DE LA CONSOLE** avant de fixer la **CONSOLE**.
REMARQUE : NE PAS PINCER LES FILS.

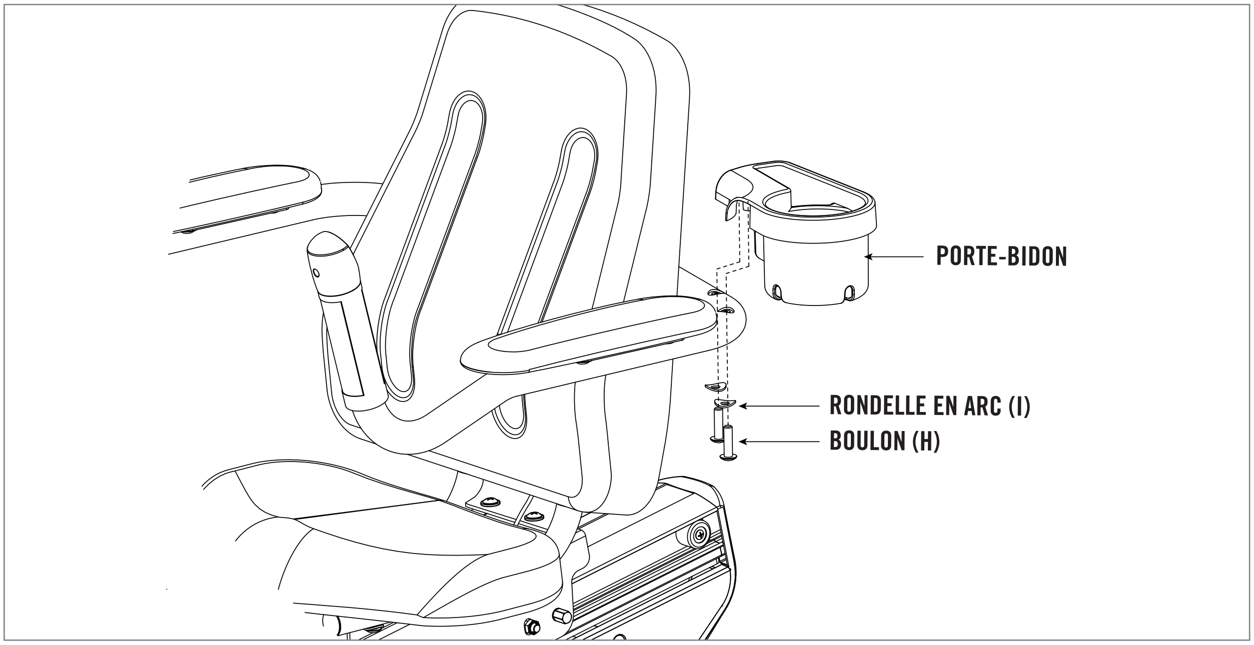
D) Fixer la **CONSOLE** au **MONTANT DE LA CONSOLE** avec 4 **BOULONS (G)**.
REMARQUE : Avant de serrer les vis, s'assurer que la plaque de renfort est bien insérée dans la **PINCE** au dos de la console.

CONTENU DU SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 6 :



BOULON (G)
7 mm
Quantité : 4

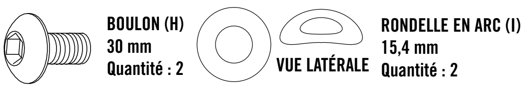
ÉTAPE 7 DE L'ASSEMBLAGE



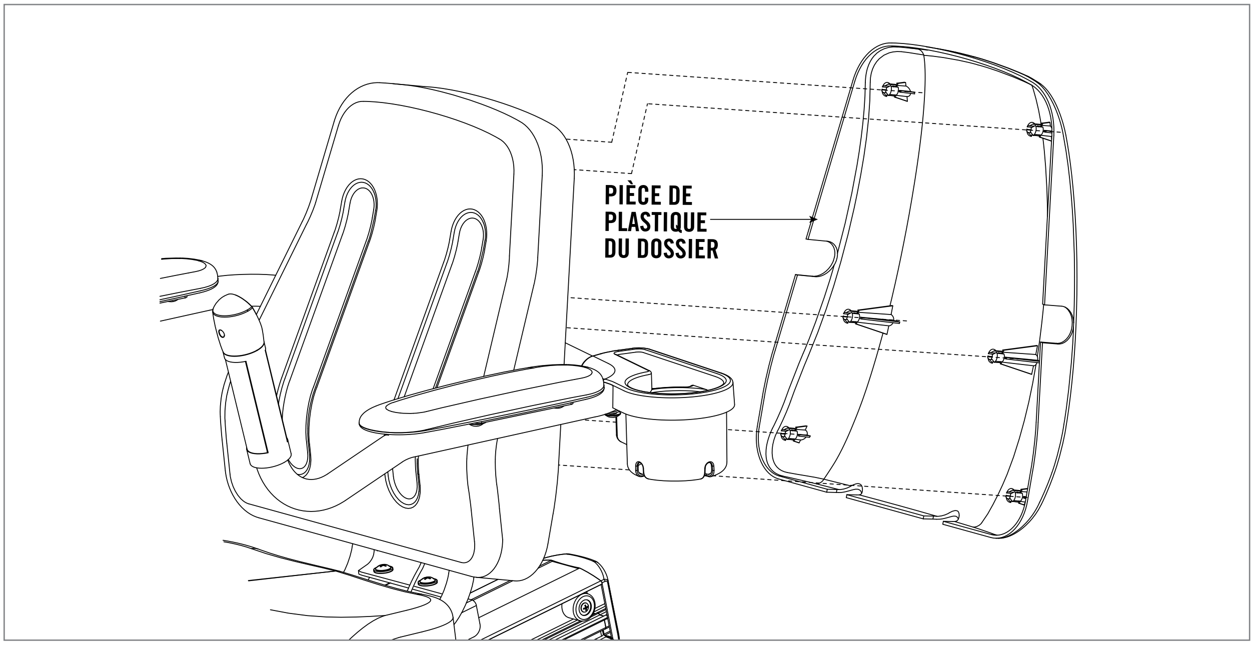
A) Ouvrir le **SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 7.**

B) Fixer le **PORTE-BIDON** à l'**ACCOUDOIR** avec 2 **BOULONS (H)** et 2 **RONDELLES EN ARC (I)**.
NE PAS SERRER EXCESSIVEMENT LES BOULONS.

CONTENU DU SACHET DE VISSERIE À UTILISER LORS DE L'ÉTAPE 7 :



ÉTAPE 8 DE L'ASSEMBLAGE

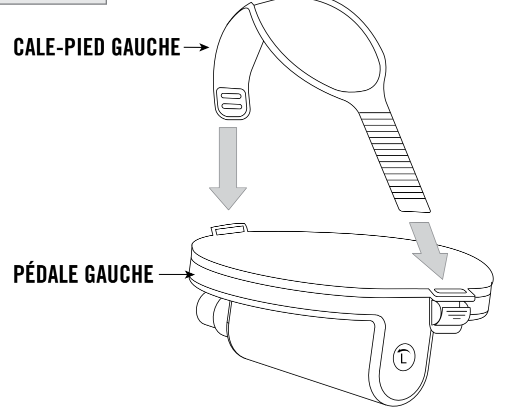


REMARQUE : Il n'y a pas de sachet de visserie pour cette étape. Toute la visserie est pré-installée.

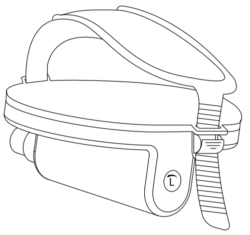
A) Appliquer la **PIÈCE DE PLASTIQUE DU DOSSIER** à l'arrière du **DOSSIER**.

ÉTAPE 9 DE L'ASSEMBLAGE

AVANT



APRÈS



REMARQUE : Il n'y a pas de sachet de visserie pour cette étape.

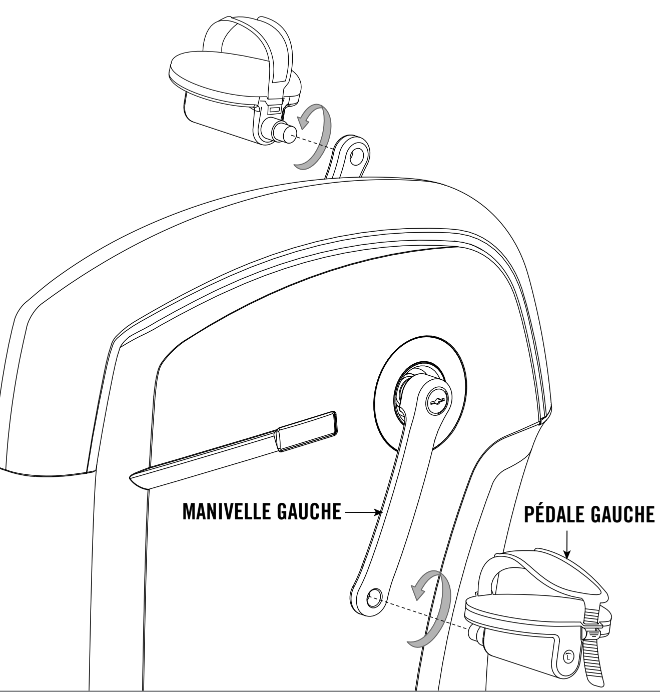
A) Rapprocher la **PÉDALE GAUCHE** et le **CALE-PIED GAUCHE**.

B) En plaçant le « L » de la courroie vers l'extérieur, insérer le **CALE-PIED** dans les boucles situées une de chaque côté de la pédale (voir l'illustration ci-dessus).

C) Répéter de l'autre côté.

D) Fixer la **PÉDALE DROITE** à la **MANIVELLE DROITE**, et la serrer dans le sens **HORAIRE** à l'aide de la **CLÉ PLATE DE 13 mm/15 mm** fournie.

E) Fixer la **PÉDALE GAUCHE** à la **MANIVELLE GAUCHE**, et la serrer dans le sens **ANTIHORAIRE** à l'aide de la **CLÉ PLATE DE 13 mm/15 mm** fournie.
Remarque : Comme la **MANIVELLE GAUCHE** est filetée en sens inverse, il est très important de serrer la **PÉDALE GAUCHE** dans le sens **ANTIHORAIRE**. Si on la serre dans le sens contraire, on risque d'endommager la pédale ou la manivelle voire les deux.



FIN DE L'ASSEMBLAGE

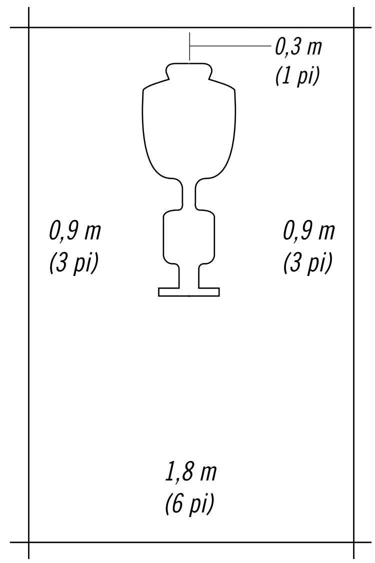
AVANT DE COMMENCER

TOUTES NOS FÉLICITATIONS *pour le choix de ce vélo à position allongée. Vous venez de franchir un pas important dans l'élaboration et l'application d'un programme d'exercice. Votre vélo est un outil extrêmement utile pour atteindre vos objectifs personnels de mise en forme. Une utilisation régulière de cet appareil peut améliorer votre qualité de vie de bien des façons.*

VOICI QUELQUES AVANTAGES LIÉS À L'EXERCICE PHYSIQUE :

- *Perte de poids*
- *Cœur plus sain*
- *Plus grande tonicité musculaire*
- *Niveaux d'énergie supérieurs*

L'élément clé permettant de bénéficier de ces avantages est de développer des habitudes d'exercice. Votre nouveau vélo vous aidera à franchir les obstacles auxquels vous pourriez faire face en essayant de faire votre exercice. Les intempéries et la nuit ne vous empêcheront plus de vous entraîner si vous utilisez votre vélo dans le confort de votre maison. Ce guide fournit les renseignements de base pour utiliser et tirer parti de votre nouvel appareil.



EMPLACEMENT DU VÉLO

Placer le vélo sur une surface plane. Un espace de 1,8 m derrière l'appareil et de 0,9 m de chaque côté doit être respecté, ainsi qu'un espace de 0,3 m devant pour le cordon d'alimentation (voir le diagramme à droite). Ne pas placer le vélo à un endroit où il bloquerait une quelconque bouche de ventilation ou des ouvertures d'aération. Ne pas placer le vélo dans un garage, un patio couvert, près de l'eau ou à l'extérieur.

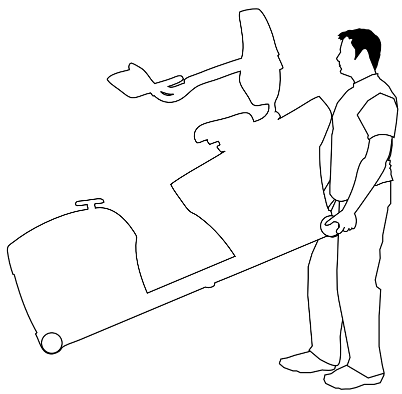
FONCTIONNEMENT DU VÉLO

ALIMENTATION

Le vélo comporte un bloc d'alimentation. Ce bloc s'enfiche dans la prise d'alimentation placée à l'avant de l'appareil, près du TUBE DE STABILISATION. À l'arrière de la console se trouve l'interrupteur de marche/arrêt.

⚠ AVERTISSEMENT

Ne pas utiliser le vélo si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés. Si le vélo semble ne pas fonctionner correctement, ne pas l'utiliser.



DÉPLACEMENT

Le vélo comporte une paire de roulettes de transport intégrée au TUBE DE STABILISATION AVANT. Pour déplacer l'appareil, le mettre hors tension puis, en le tenant fermement par le tube de stabilisation arrière, l'incliner légèrement vers l'avant et le faire rouler avec précaution.

⚠ AVERTISSEMENT

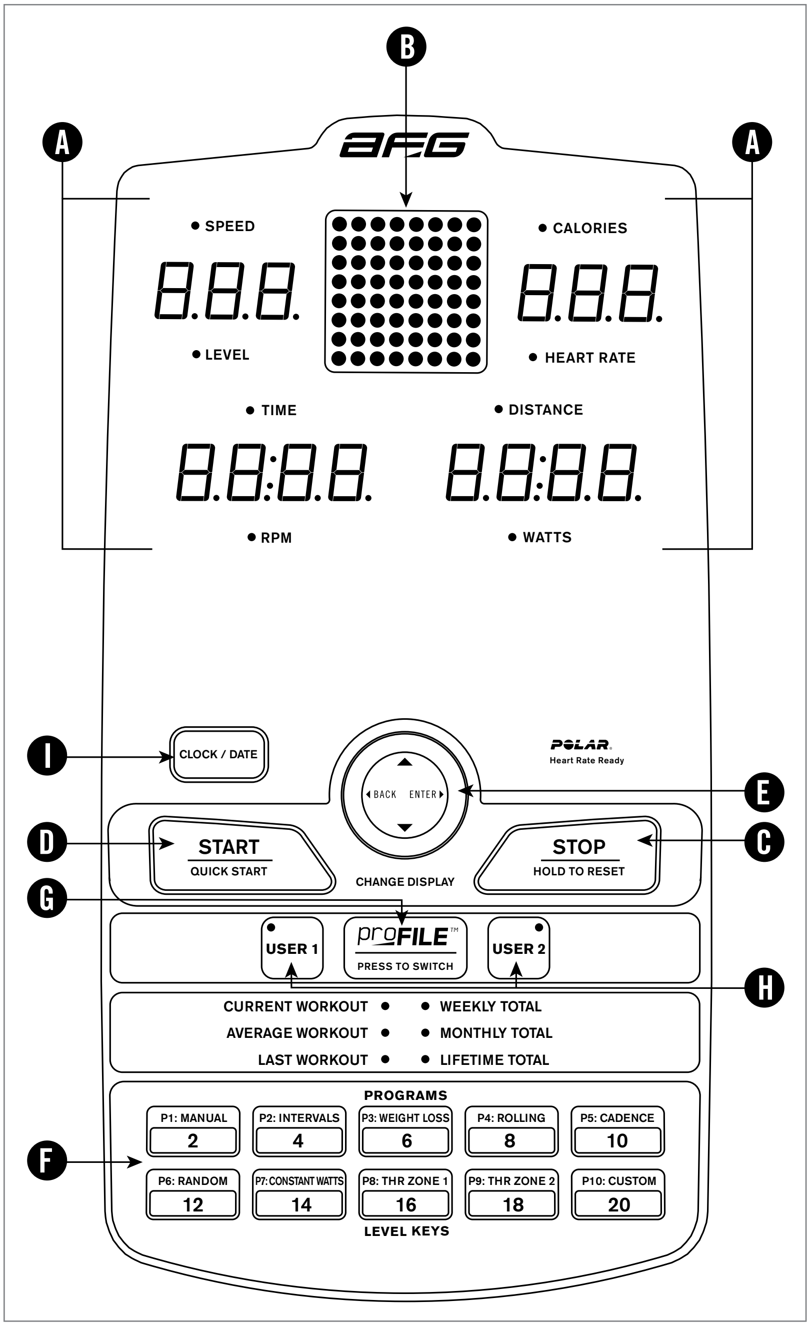
Bien construits et robustes, nos vélos pèsent jusqu'à 91 kg (200 lb). Prendre des précautions et, au besoin, se faire aider pour les déplacer.

RÉGLAGE DU SIÈGE

Pour régler le siège, relever le levier et placer le siège à une position permettant de pédaler confortablement (genoux légèrement fléchis, jambes presque tendues). Lâcher le levier pour bloquer le siège.

REMARQUE : *Il est recommandé de ne pas s'asseoir sur le siège lorsqu'on en règle la position.*

AFFICHAGE DE LA CONSOLE 4.0 AR



A) FENÊTRES D'AFFICHAGE À DEL : *Vitesse, durée, fréquence cardiaque, distance, calories, dégré de résistance, tr/min et watts.*

B) GRANDE FENÊTRE D'AFFICHAGE À DEL : *Affiche les profils des programmes.*

C) STOP (ARRÊT) : *Appuyer sur cette touche pour faire une pause/terminer une séance d'entraînement. Tenir la touche pendant 3 secondes pour réinitialiser le vélo.*

D) START (DÉMARRAGE) : *Appuyer sur cette touche pour commencer à s'exercer, lancer une séance d'entraînement, ou reprendre les exercices après une pause.*

E) TOUCHE DE PROGRAMMATION : *Utiliser cette touche pour choisir un programme, un niveau, une durée, et autres options. Appuyer sur cette touche pour modifier les paramètres affichés en cours d'exercice.*

Pendant la programmation :

TOUCHES FLÉCHÉES : *Permettent de faire défiler les programmes et d'en régler les paramètres.*

TOUCHE ENTER : *Permet de confirmer les réglages et de passer à l'étape suivante.*

TOUCHE BACK (RETOUR) : *Permet de revenir à l'étape précédente.*

F) TOUCHES DE PROGRAMMATION RAPIDE / TOUCHES DE NIVEAU À EFFLEUREMENT : *Servent à choisir les programmes et à régler plus rapidement le degré de résistance.*

G) TOUCHE proFILE™ : *Sert à faire défiler les modes d'affichage du proFILE.*

H) TOUCHES USER 1 & 2 (UTILISATEUR 1 & 2) : *Servent à choisir les données proFILE d'utilisateur, pour les activer, y accéder et les mettre à jour.*

I) TOUCHE HORLOGE / DATE : *Affiche l'heure et la date dans les fenêtres d'affichage.*

FENÊTRES DE VISUALISATION DE BALAYAGE

Pour que l'écran d'affichage balaie continuellement les fonctions (vitesse, durée, fréquence cardiaque, distance, calories, dégré de résistance, tr/min, et watts), appuyer sur la touche ENTER pendant 4 à 5 secondes. Appuyer à nouveau sur la touche ENTER pour annuler la fonction de balayage.

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

MISE EN MARCHE RAPIDE

1) *Mettre le vélo en marche. À l'arrière de la console se trouve l'interrupteur de marche/arrêt.*
2) *Appuyer sur la touche **START** pour commencer une séance d'exercices.*
3) *Le programme passe automatiquement à **MANUEL** (P1), la valeur implicite, le décompte de la durée progresse à partir de 0:00, et la résistance passe au degré 1, la valeur implicite.*
4) *Le degré de résistance peut être réglé pendant la séance d'entraînement.*

CHOIX DES PROGRAMMES

1) *Choisir un programme à l'aide de la **TOUCHE DE PROGRAMMATION RAPIDE** et appuyer sur la touche **ENTER**.*
*__*REMARQUE :__ Si on appuie sur la touche **START** au lieu de la touche **ENTER**, le programme se lance avec décompte progressif à partir de 0:00 dans le cas des programmes **MANUEL** et **WATTS CONSTANTS**, et décompte régressif à partir de 30:00 dans le cas de tous les autres programmes. La résistance revient à 1, la valeur implicite.*
2) *Fixer la **DURÉE** à l'aide des **TOUCHES FLÉCHÉES** de la touche de programmation et appuyer sur la touche **ENTER**.*
3) *Choisir un **NIVEAU** à l'aide des **TOUCHES FLÉCHÉES** de la touche de programmation et appuyer sur la touche **ENTER**.*
4) *Appuyer sur la touche **START** pour lancer le programme.*

CHOIX DU PROGRAMME **CONSTANT WATTS (WATTS CONSTANTS)**

1) *Choisir le **PROGRAMME CONSTANT WATTS** à l'aide de la **TOUCHE DE PROGRAMMATION RAPIDE** et appuyer sur la touche **ENTER**.*
2) *Fixer la **DURÉE** à l'aide des **TOUCHES FLÉCHÉES** de la touche de programmation et appuyer sur la touche **ENTER**.*
3) *Choisir le nombre de **WATTS** souhaité à l'aide des **TOUCHES FLÉCHÉES** de la touche de programmation et appuyer sur la touche **ENTER**.*
4) *Appuyer sur la touche **START** pour lancer le programme.*

*__*REMARQUE :__ Pour réinitialiser la mémoire, appuyer sur la touche **ENTER** et le tenir pendant 5 secondes.*

*CHOIX DES PROGRAMMES **THR ZONE (ZONE FCC)***

1) *Choisir le programme **THR ZONE 1** ou **2** à l'aide de la **TOUCHE DE PROGRAMMATION RAPIDE** et appuyer sur la touche **ENTER**.*

2) *Fixer la **DURÉE** à l'aide des **TOUCHES FLÉCHÉES** de la touche de programmation et appuyer sur la touche **ENTER**.*

• À ce stade, le programme choisi a été effectivement mis en mémoire, et peut être utilisé pour de futurs entraînements.

3) *Fixer la **FRÉQUENCE CARDIAQUE** souhaitée à l'aide des **TOUCHES FLÉCHÉES** de la touche de programmation et appuyer sur la touche **ENTER**.*

4) *Appuyer sur la touche **START** pour lancer le programme.*

*Dans ce programme, la grande fenêtre d'affichage par matrice de points à DEL affiche la fréquence cardiaque pendant l'entraînement. La rangée centrale indique la fréquence cardiaque cible (FCC), et les autres rangées équivalant à +/– 3 battements cardiaques. Si l'utilisateur est en dessous de sa FCC, les DEL placées **SOUS** la rangée centrale s'allument. S'il est au dessus, les DEL placées **AU DESSUS** de la rangée centrale s'allument. La fréquence cardiaque effective est indiquée par la colonne clignotante et la fenêtre est rafraîchie toutes les 5 secondes.*

REMARQUE : *Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée, la grande fenêtre à DEL affiche le profil de calories.*

REMARQUES :

1) *Ce programme comporte une période d'échauffement de 4 minutes au degré de résistance 1.*

2) *Après 4 minutes, la résistance change automatiquement pour que la fréquence cardiaque de l'utilisateur se situe à plus ou moins 5 battements de la valeur cible choisie en début de programme.*

3) *Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée, l'unité n'augmente ni ne réduit le degré de résistance.*

4) *Si la fréquence cardiaque dépasse de 25 battements l'effort cardio-vasculaire cible, le programme s'arrête.*

5) *Pour **RÉINITIALISER** les informations relatives au programme et les effacer de la mémoire, appuyer sur la touche **ENTER** et la tenir pendant 5 secondes (après avoir choisi le programme **THR ZONE 1** ou **2**).*

*CHOIX DU PROGRAMME **CUSTOM (PERSONNALISÉ)***

1) *Choisir le programme **CUSTOM** à l'aide de la **TOUCHE DE PROGRAMMATION RAPIDE** et appuyer sur la touche **ENTER**.*

2) *Fixer la **DURÉE** à l'aide des **TOUCHES FLÉCHÉES** de la touche de programmation et appuyer sur la touche **ENTER**.*

3) *Régler les **PROFILS DE RÉSISTANCE** à l'aide des **TOUCHES FLÉCHÉES** de la touche de programmation et appuyer sur la touche **ENTER** après avoir réglé chaque **PROFIL DE RÉSISTANCE** au niveau souhaité (répéter pour tous les 15 segments).*

****REMARQUE :*** *Si on appuie sur la touche **BACK** (RETOUR) de la touche de programmation, on revient au segment précédent.*

4) *Appuyer sur la touche **START** pour lancer le programme.*

****REMARQUE :*** *Pour réinitialiser la mémoire, appuyer sur la touche **ENTER** et la tenir pendant 5 secondes.*

PROFILS DES PROGRAMMES

MANUAL (MANUEL)
Permet de régler le degré de résistance en fonction des préférences de l'utilisateur, sans programme préétabli.

INTERVALS (INTERVALLES)
Accroît la force, la vitesse et l'endurance en élevant ou en abaissant le degré de résistance tout au long de la séance d'exercices.

WEIGHT LOSS (PERTE DE POIDS)
Favorise la perte de poids en élevant ou en abaissant le degré de résistance, tout en maintenant dans la zone où l'on brûle les graisses.

ROLLING HILLS (CÔTES)
Donne une impression de montée et de descente, par une augmentation et une réduction progressive de la résistance.

CADENCE
Augmente progressivement la résistance afin d'accroître l'effort et l'endurance.

RANDOM (ALÉATOIRE)
Accroît encore davantage la diversité des exercices en présentant aléatoirement les intervalles de résistance.

CONSTANT WATTS (WATTS CONSTANTS)
Règle automatiquement le degré de résistance pour maintenir le rendement en watts au niveau choisi.

THR ZONE 1 & 2 (ZONE FCC 1 & 2)
Règle automatiquement le degré de résistance pour maintenir la fréquence cardiaque de l'utilisateur dans la gamme souhaitée.

CUSTOM (PERSONNALISATION) (PROGRAMME UTILISATEUR)
Conçoit et met en mémoire un programme d'entraînement personnalisé.

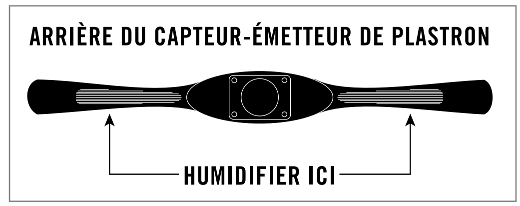
FRÉQUENCE CARDIAQUE

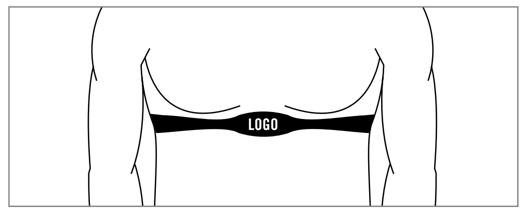
POIGNÉES DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

Placer la paume des mains directement sur les poignées du cardio-fréquencemètre. Saisir les poignées des deux mains est nécessaire à l'enregistrement de la fréquence cardiaque. Cinq battements cardiaques (15 à 20 secondes) sont nécessaires pour enregistrer la fréquence cardiaque. Ne pas trop serrer les poignées. Un serrage excessif risque de faire monter la tension artérielle. Maintenir une légère pression. Les résultats risquent d'être aberrants en cas de maintien prolongé du contact avec les poignées. Veiller à nettoyer les capteurs de fréquence pour assurer le maintien d'un contact correct.

CAPTEUR-ÉMETTEUR DE PLASTRON SANS FIL

Avant de porter le capteur-émetteur de plastron sans fil, humidifier les deux électrodes caoutchoutées avec de l'eau. Centrer la sangle de poitrine juste en dessous de la poitrine ou des muscles pectoraux, directement sur le sternum, le logo vers l'extérieur.





REMARQUE : *La sangle de poitrine doit être serrée et correctement placée afin de recevoir des lectures précises et constantes. Si la sangle de poitrine est trop lâche ou mal placée, les lectures de la fréquence cardiaque peuvent être aberrantes ou erratiques.*

AVERTISSEMENT : *Le cardio-fréquencemètre de cet appareil n'est pas un dispositif médical. Divers facteurs peuvent nuire à la précision des lectures de la fréquence cardiaque. La lecture de la fréquence cardiaque n'a pour but que d'aider dans l'exécution des exercices pour déterminer les tendances de la fréquence cardiaque en général.*

RECOMMANDATIONS POUR LA MISE EN FORME

TOUJOURS CONSULTER SON MÉDECIN AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT.

FRÉQUENCE DES EXERCICES

L'American Heart Association recommande des exercices réguliers trois ou quatre jours par semaine au moins pour maintenir la santé cardio-vasculaire. À ceux qui ont d'autres objectifs, tels que la perte de poids ou de graisses, il est recommandé de s'entraîner plus souvent. Que ce soit trois jours ou six jours d'exercice par semaine, se rappeler que l'objectif ultime est d'en faire une habitude, à tout âge. Il est en général plus facile de maintenir un programme de mise en forme si une période spécifique de la journée lui est consacrée. Peu importe si c'est le matin avant le déjeuner, lors de la pause du midi ou en regardant les nouvelles télévisées le soir. L'important est que la période de la journée choisie soit toujours disponible sans risque d'interruption. Enfin, pour qu'un programme de mise en forme soit couronné de succès, il faut en faire l'une des priorités de la vie quotidienne. C'est pourquoi il faut dès maintenant sortir l'agenda et y écrire les dates et heures des séances d'entraînement pour le mois à venir.

DURÉE DES EXERCICES

Pour des exercices d'aérobie, il est recommandé de travailler de 24 à 60 minutes par session. Commencer lentement et augmenter progressivement la durée des exercices. Si le mode de vie de l'année écoulée a été sédentaire, il peut être judicieux de maintenir les durées d'exercice à un niveau aussi bas que 5 minutes, pour commencer. Le corps a besoin de temps pour s'ajuster à la nouvelle activité. Si l'objectif est la perte de poids, une session d'exercice plus longue à une intensité moindre s'avère plus efficace. Une durée d'exercice de 48 minutes ou plus est recommandée pour de meilleurs résultats de perte de poids.

INTENSITÉ DES EXERCICES

L'intensité de l'entraînement est également fonction des objectifs. Le conditionnement sur l'appareil en préparation d'un 5 000 mètres est plus intense que si l'objectif est simplement la mise en forme. Mais quels que soient les objectifs à long terme, toujours commencer un programme d'entraînement avec une intensité d'effort faible. Les exercices aérobiques n'ont pas besoin d'être douloureux pour être bénéfiques. Il existe deux façons de mesurer l'intensité d'un exercice. La première consiste à surveiller la fréquence cardiaque (à l'aide des poignées du cardio-fréquencemètre ou d'un capteur-émetteur de plastron sans fil, - peut être vendu séparément), l'autre consiste à évaluer le niveau d'effort perçu par l'individu (ce qui est plus simple que cela ne paraît).

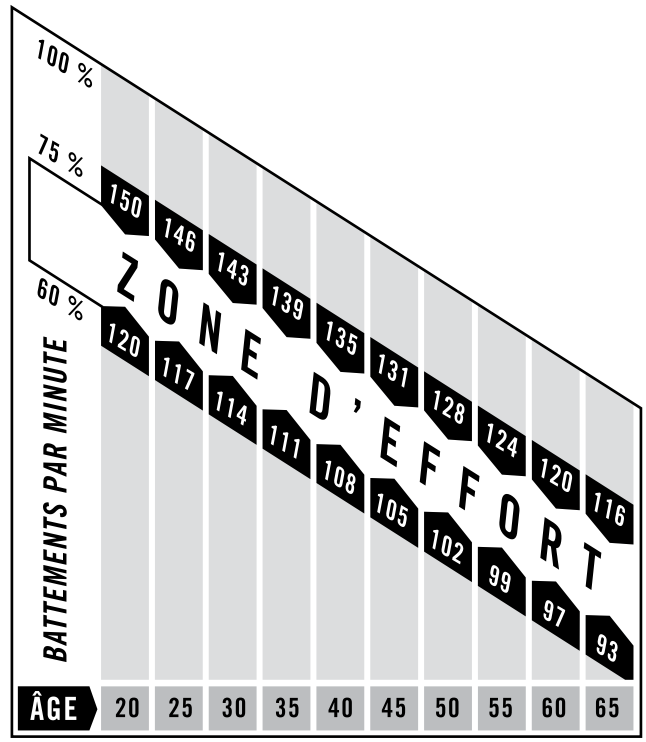
NIVEAU D'EFFORT PERÇU

Une façon simple d'évaluer l'intensité d'un exercice consiste à évaluer le niveau d'effort perçu de l'individu. Si l'individu est trop hors d'haleine pour maintenir une conversation tout en s'exerçant, c'est que l'intensité de l'exercice est trop élevée. Le bon sens indique de s'exercer jusqu'à l'euphorie et non pas l'épuisement. S'il devient difficile de reprendre haleine, il est grand temps de ralentir. Être toujours conscient des signes d'un effort excessif.

TABLEAU DE ZONES D'EFFORT CARDIOVASCULAIRE

Qu'est-ce qu'une zone d'effort cardiovasculaire ?

Une zone d'effort cardiovasculaire informe du nombre de fois par minute que le cœur doit battre pour atteindre un effet d'exercice souhaité. Elle est représentée sous la forme de pourcentage du nombre maximal de fois que le cœur peut battre par minute. La zone d'effort varie d'un individu à l'autre, selon l'âge, le niveau actuel d'entraînement et les objectifs de conditionnement physique personnels. L'American Heart Association recommande que les exercices s'inscrivent dans une zone d'effort comprise entre 60 % et 75 % de la fréquence cardiaque maximale de l'individu considéré. Un novice veut travailler à 60 % de la plage alors qu'une personne plus entraînée veut travailler entre 70 et 75 % de la plage. Voir le tableau pour référence.



EXEMPLE :

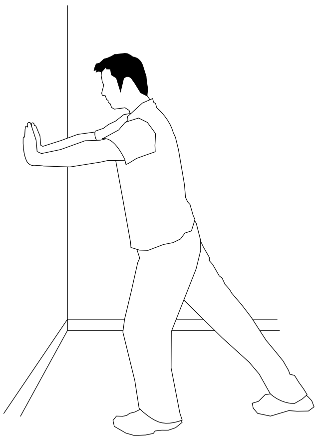
Pour un utilisateur de 42 ans : trouver l'âge en bas du tableau (arrondir à 40), remonter la colonne ÂGE jusqu'à la BARRE DE ZONE D'EFFORT. RÉSULTATS : 60 % de la fréquence cardiaque maximale = 108 battements par minute, 75 % de la fréquence cardiaque maximale = 135 battements par minute.

TOUJOURS CONSULTER SON MÉDECIN AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT.

CONSEILS ✓ ÉTIREMENT

ÉTIREMENTS TOUT D'ABORD

Avant d'utiliser l'appareil, il convient de consacrer quelques minutes à pratiquer quelques exercices d'étirement de basse intensité. L'étirement avant l'entraînement augmente la flexibilité musculaire et réduit les risques de blessures connexes. Débuter chacun de ces exercices d'étirement d'un mouvement lent et doux. Ne pas s'étirer au point de ressentir de la douleur. Veiller à ne pas sautiller lors des exercices d'étirement.

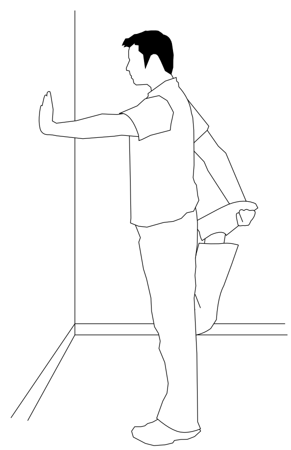


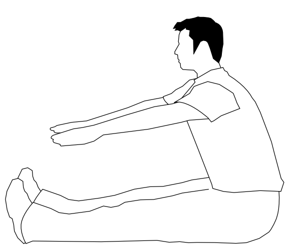
1. ÉTIREMENT DES MOLLETS EN POSITION DEBOUT

Se tenir debout près d'un mur, les orteils du pied gauche à environ 45 cm du mur, le pied droit à environ 30 cm derrière. S'incliner vers l'avant en poussant contre le mur avec les paumes. Garder les talons à plat et maintenir cette position pendant 15 secondes environ. Veiller à ne pas sautiller en s'étirant. Répéter de l'autre côté.

2. ÉTIREMENT DES QUADRICEPS EN POSITION DEBOUT

En s'aidant d'un mur pour garder l'équilibre, saisir la cheville droite de la main droite et maintenir le pied contre le dos de la cuisse pendant 15 secondes. Répéter l'exercice avec la cheville et la main gauches.





3. ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS ET DES MUSCLES DU BAS DU DOS

S'asseoir sur le sol, jambes rapprochées et étendues devant soi. Ne pas serrer les genoux. Étirer les doigts vers les orteils et maintenir la position pendant 15 secondes. Veiller à ne pas sautiller en s'étirant. Retourner à la position assise, dos droit. Répéter l'exercice une fois.

CONSEILS ✓ L'IMPORTANCE DE L'ÉCHAUFFEMENT ET DE LA RÉCUPÉRATION

ÉCHAUFFEMENT

Les deux à cinq premières minutes d'une séance d'entraînement doivent être consacrées à l'échauffement. L'échauffement a pour objet d'assouplir les muscles et de les conditionner pour un effort plus intensif. Exécuter l'exercice d'échauffement à un rythme lent. L'échauffement doit porter progressivement la fréquence cardiaque dans la zone de fréquence cardiaque cible.

RÉCUPÉRATION

Ne jamais arrêter l'entraînement abruptement. Une période de récupération de 3 à 5 minutes permet au muscle cardiaque de s'ajuster à une sollicitation moindre. Veiller à ce que la période de récupération se déroule à un rythme très lent afin d'abaisser la fréquence cardiaque. La période de récupération achevée, répéter les exercices d'étirement susmentionnés afin de relâcher la tension musculaire.

CONSEILS ✓ RÉALISATION DES OBJECTIFS DE MISE EN FORME

Une étape importante dans l'élaboration d'un programme de mise en forme à long terme est d'en déterminer les objectifs. L'objectif principal des exercices est-il de perdre du poids ? De développer la musculature ? De réduire le stress ? De se préparer en vue des courses du printemps ? Une fois les objectifs déterminés, il devient plus facile d'élaborer un programme d'exercices efficace. Voici quelques objectifs courants d'un programme de conditionnement :

- *Perte de poids – exercices de moindre intensité et de plus longue durée*
- *Amélioration de la forme et du tonus – exercices à intervalles, alterner entre des intensités élevées et basses*
- *Niveau d'énergie supérieur – exercices quotidiens plus fréquents*
- *Amélioration des performances sportives – exercices de haute intensité*
- *Amélioration de l'endurance cardiovasculaire – exercices de moindre intensité et de plus longue durée*

Essayer autant que possible de définir ces objectifs en termes précis et mesurables et de les consigner. Plus les objectifs sont précis, plus il est facile de mesurer les progrès accomplis. Si les objectifs sont à long terme, les diviser par mois et par semaine. La raison en est qu'il est souvent difficile de se garder motivé pour des objectifs à long terme. Il est plus facile également d'atteindre des objectifs à court terme. La console offre plusieurs afficheurs permettant de suivre les progrès accomplis. Il est possible de mesurer la distance, les calories et la durée.

JOURNAL D'EXERCICES

Pour faire un journal d'exercice personnel, photocopier les feuilles de journal hebdomadaires et mensuelles figurant aux pages suivantes, ou imprimer les feuilles de journal qui se trouvent à :

www.advancedfitnessgroup.com/guides/weeklylog.pdf
www.advancedfitnessgroup.com/guides/monthlylog.pdf

À mesure que la condition physique s'améliore, il est possible de consulter le journal pour constater les progrès réalisés.

FICHES HEBDOMADAIRES D'ENTRAÎNEMENT

SEMAINE Nº ______			OBJECTIF HEBDOMADAIRE ______		
JOUR	DATE	DISTANCE	CALORIES	DURÉE	COMMENTAIRES
DIMANCHE					
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
TOTAUX HEBDOMADAIRES :					

SEMAINE Nº ______			OBJECTIF HEBDOMADAIRE ______		
JOUR	DATE	DISTANCE	CALORIES	DURÉE	COMMENTAIRES
DIMANCHE					
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
TOTAUX HEBDOMADAIRES :					

SEMAINE Nº ______			OBJECTIF HEBDOMADAIRE ______		
JOUR	DATE	DISTANCE	CALORIES	DURÉE	COMMENTAIRES
DIMANCHE					
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
TOTAUX HEBDOMADAIRES :					

FICHES HEBDOMADAIRES D'ENTRAÎNEMENT

SEMAINE Nº ______ **OBJECTIF HEBDOMADAIRE** ______

JOUR	DATE	DISTANCE	CALORIES	DURÉE	COMMENTAIRES
DIMANCHE					
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
TOTAUX HEBDOMADAIRES :					

SEMAINE Nº ______ **OBJECTIF HEBDOMADAIRE** ______

JOUR	DATE	DISTANCE	CALORIES	DURÉE	COMMENTAIRES
DIMANCHE					
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
TOTAUX HEBDOMADAIRES :					

SEMAINE Nº ______ **OBJECTIF HEBDOMADAIRE** ______

JOUR	DATE	DISTANCE	CALORIES	DURÉE	COMMENTAIRES
DIMANCHE					
LUNDI					
MARDI					
MERCREDI					
JEUDI					
VENDREDI					
SAMEDI					
TOTAUX HEBDOMADAIRES :					

FICHES MENSUELLES D'ENTRAÎNEMENT

MOIS ______	OBJECTIF MENSUEL ______		
SEMAINE Nº	DISTANCE	CALORIES	DURÉE
TOTAUX MENSUELS :			

MOIS ______	OBJECTIF MENSUEL ______		
SEMAINE Nº	DISTANCE	CALORIES	DURÉE
TOTAUX MENSUELS :			

MOIS ______	OBJECTIF MENSUEL ______		
SEMAINE Nº	DISTANCE	CALORIES	DURÉE
TOTAUX MENSUELS :			

DÉPANNAGE

Les vélos AFG sont conçus pour être fiables. Mais en cas de problème, consulter le guide de dépannage ci-après.

PROBLÈME : *La console ne s'allume pas.*

SOLUTION : *Vérifier les points suivants :*

- *La prise à laquelle est branché le vélo est opérationnelle. Vérifier que le coupe-circuit ne s'est pas déclenché.*
- *L'adaptateur utilisé est adéquat. N'utiliser que l'adaptateur fourni ou autorisé par AFG.*
- *L'adaptateur n'est ni pincé ni endommagé et il est bien enfiché dans la prise murale ET dans l'appareil.*
- *L'interrupteur de marche/arrêt est sur ON (MARCHE) (ce peut ne pas être applicable à tous les modèles).*
- *Mettre le vélo hors tension et débrancher le cordon d'alimentation. Déposer la console et s'assurer que tous les branchements sont solides et qu'aucun fil n'est pincé ou endommagé.*

REMARQUE : *Si la console fonctionne avec des piles, les remplacer au besoin.*

PROBLÈME : *La console s'allume mais la durée/le nombre de tours/minute ne progressent pas.*

SOLUTION : *Vérifier les points suivants :*

- *Mettre le vélo hors tension et débrancher le cordon d'alimentation. Déposer la console et s'assurer que tous les branchements sont solides et qu'aucun fil n'est pincé ou endommagé.*
- *Si ce qui précède ne règle pas le problème, le capteur de vitesse et/ou l'aimant peuvent être délogés ou endommagés.*

PROBLÈME : *Les degrés de résistance semblent incorrects – trop élevés ou trop bas.*

SOLUTION : *Vérifier les points suivants :*

- *L'adaptateur utilisé est adéquat. N'utiliser que l'adaptateur fourni ou autorisé par AFG.*
- *Réinitialiser la console et laisser la résistance reprendre sa valeur implicite. Redémarrer et réessayer les degrés de résistance.*

PROBLÈME : *Le vélo émet un couinement ou un bruit strident.*

SOLUTION : *Vérifier les points suivants :*

- *S'assurer que le vélo repose sur une surface plane.*
- *Desserrer tous les boulons posés au cours du processus d'assemblage, en graisser les filets, et les resserrer.*

DÉPANNAGE DU CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

PROBLÈME : *Aucun affichage de la fréquence cardiaque.*
SOLUTION : *Déposer la console et s'assurer que les câbles de la console sont correctement assujettis et solidement raccordés à la console.*

UNE LECTURE ABERRANTE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE PEUT SE PRODUIRE DANS LES CAS SUIVANTS :

- *Pression trop élevée sur les poignées du cardio-fréquencemètre. Exercer une pression modérée sur ces poignées.*
- *Vibrations et mouvements constants dus au maintien constant des mains sur les poignées du cardio-fréquencemètre pendant l'entraînement.*
- *Halètements lors d'un exercice.*
- *Port d'une bague trop serrée.*
- *Mains sèches ou froides. Essayer d'humidifier et de réchauffer les paumes en les frottant l'une contre l'autre.*
- *Symptômes d'arythmie aiguë.*
- *Symptômes d'artériosclérose ou de troubles du flux sanguin périphérique.*
- *Peau des paumes particulièrement épaisse.*

REMARQUE : *Les sources d'interférences, comme les ordinateurs, les moteurs et les lampes fluorescentes peuvent rendre aberrantes les lectures de la fréquence cardiaque. Vérifier l'environnement immédiat de la machine pour déceler la présence éventuelle de sources d'interférence telles que : lignes à haute tension, gros moteurs, etc.*

Si le problème persiste malgré les conseils de dépannage susmentionnés, arrêter d'utiliser et débrancher l'appareil.

APPELER LE SERVICE DE SOUTIEN TECHNIQUE À LA CLIENTÈLE AU NUMÉRO FIGURANT AU VERSO DU GUIDE, EN SE TENANT À PROXIMITÉ DE L'APPAREIL.

Les informations suivantes peuvent être demandées lors de l'appel téléphonique. Avoir ces informations disponibles :

- *Modèle*
- *Numéro de série*
- *Date d'achat (reçu ou relevé de carte de crédit)*

Afin d'entretenir le vélo, le service de soutien technique à la clientèle peut poser des questions précises sur les symptômes. Quelques questions de dépannage susceptibles d'être posées sont :

- *Depuis combien de temps le problème se produit-il ?*
- *Est-ce que ce problème survient à chaque utilisation ? Avec chaque utilisateur ?*
- *Si un bruit est perçu, provient-il de l'avant, de l'arrière, ou de l'intérieur ? De quel genre de bruit s'agit-il (bourdonnement, grincement, couinement, bruit strident, etc.) ?*
- *Si la résistance qu'oppose l'appareil est inadéquate, est-elle toujours trop forte ou trop faible ? Le degré de résistance change-t-il lorsqu'on appuie sur les touches de la console ? Le degré de résistance change-t-il constamment pendant la séance d'entraînement ?*
- *L'appareil a-t-il été entretenu selon le calendrier d'entretien ?*
- *Est-ce que ce problème survient lorsqu'on utilise les poignées d'exercice ? Lorsqu'on n'utilise pas les poignées d'exercice ?*

Les réponses à ces questions et à d'autres permettent aux techniciens d'envoyer les pièces de rechange adéquates et de mobiliser les services d'entretien nécessaires à la réparation de votre vélo AFG.

QUESTIONS FRÉQUENTES SUR LE PRODUIT

LES BRUITS ÉMIS PAR LE VÉLO SONT-ILS NORMAUX ?

Comme ils sont équipés d'entraînements par courroie et d'un système de résistance magnétique sans frottement, nos vélos comptent parmi les plus silencieux sur le marché. Afin de réduire le bruit au minimum, nous n'utilisons que des paliers et des courroies de la plus haute qualité. Toutefois, comme le système de résistance lui-même est si silencieux, on entend parfois de légers bruits d'origine mécanique. À la différence des appareils plus anciens et plus bruyants, nos vélos n'émettent aucun bruit de ventilateur, de patinage des courroies ou d'alternateur qui masquerait les bruits d'origine mécanique. Ces bruits, intermittents ou non, sont normaux et sont dus au transfert de quantités significatives d'énergie à un volant tournant à haute vitesse. Tous les paliers, courroies et autres pièces tournantes produisent des bruits que transmettent le carter et le cadre. Du fait de la dilatation thermique des pièces, il est normal que ces bruits varient légèrement au cours d'une séance d'entraînement et avec le temps.

POURQUOI LE VÉLO LIVRÉ EST-IL PLUS BRUYANT QUE CELUI EN MAGASIN ?

Les appareils de conditionnement physique semblent toujours être plus silencieux dans une grande salle d'exposition parce qu'en général le bruit de fond y est plus élevé que chez soi. La réverbération du bruit est également moindre sur un sol en béton recouvert d'une moquette que sur un parquet. Un tapis épais en caoutchouc peut aider à minimiser la réverbération du bruit dans la pièce. De même, la réflexion du bruit est plus importante si l'appareil est placé près d'un mur.

COMBIEN DE TEMPS DURE LA COURROIE D'ENTRAÎNEMENT ?

La modélisation informatique a indiqué des milliers d'heures de fonctionnement sans entretien. Les courroies sont couramment utilisées dans des contextes nettement plus rigoureux, en particulier la transmission des motocyclettes.

PEUT-ON DÉPLACER FACILEMENT LE VÉLO UNE FOIS QU'IL EST ASSEMBLÉ ?

Le vélo comporte une paire de roulettes de transport intégrée à l'avant de l'appareil, qui permettent de le déplacer facilement. Il est important de placer le vélo dans une pièce confortable et attirante. Le vélo est conçu pour occuper un minimum d'espace. Nombreux sont ceux qui le placent face à un poste de télévision ou à une fenêtre panoramique. Dans la mesure du possible, éviter de le mettre dans un sous-sol non fini. Pour faire de l'entraînement une activité quotidienne agréable, placer le vélo dans un environnement confortable.

PEUT-ON PÉDALER EN MARCHE ARRIÈRE AVEC CE VÉLO ?

On peut pédaler en marche arrière, mais sans ressentir aucune résistance.

ENTRETIEN

QUEL GENRE D'ENTRETIEN COURANT EST NÉCESSAIRE ?

Comme nous n'équipons nos vélos que de paliers étanches, aucun graissage n'est nécessaire. Après chaque utilisation, l'essentiel de l'entretien consiste à essuyer la transpiration tombée sur le vélo.

COMMENT NETTOYER LE VÉLO?

À l'eau savonneuse uniquement. Ne jamais utiliser de solvant sur les pièces en plastique.

La propreté du vélo et de l'environnement immédiat permet de minimiser les problèmes d'entretien et les visites de dépannage. C'est pourquoi AFG recommande d'observer le calendrier d'entretien préventif suivant.

APRÈS CHAQUE UTILISATION (QUOTIDIENNEMENT)

Mettre le vélo hors tension en en débranchant le cordon d'alimentation de la prise murale.

- *Essuyer le vélo avec un chiffon humide. Sous peine d'endommager l'appareil, ne jamais utiliser de solvants.*
- *Inspecter le cordon d'alimentation. S'il est endommagé, communiquer avec AFG.*
- *S'assurer que le cordon d'alimentation n'est pas pris sous l'appareil ou à tout autre endroit où il pourrait être pincé ou coupé.*

⚠ AVERTISSEMENT *Pour mettre le vélo hors tension, en débrancher le cordon d'alimentation de la prise murale.*

UNE FOIS PAR SEMAINE

Nettoyer sous le vélo, en procédant comme suit :

- *Mettre le vélo hors tension.*
- *Écarter le vélo de l'aire de nettoyage.*
- *Nettoyer ou enlever à l'aspirateur les poussières et autres salissures qui ont pu s'accumuler sous le vélo.*
- *Remettre le vélo à sa place.*

CHAQUE MOIS

- *Inspecter tous les boulons d'assemblage et les pédales de la machine et en vérifier le serrage.*
- *Éliminer tous les débris de la glissière du siège.*

GARANTIE LIMITÉE – USAGE DOMESTIQUE

CADRE • DURÉE DE VIE
AFG garantit le cadre contre les vices de fabrication ou de matériau pendant toute la durée de vie du propriétaire initial, tant que le propriétaire initial possède l'appareil. (Le cadre se définit comme la base en métal soudé de l'appareil et qui ne comporte aucune pièce amovible.)

FREIN • DURÉE DE VIE
Poids maximal de l'utilisateur = 147 kg (325 lb)
AFG garantit le frein contre les vices de fabrication ou de matériau pendant toute la durée de vie du propriétaire initial, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

ÉLECTRONIQUE ET PIÈCES • 3 ANS*
AFG garantit les composants électroniques et toutes les pièces d'origine pendant trois ans à compter de la date de l'achat initiale, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

** Si l'appareil est enregistré dans les 30 jours suivant la date d'achat, AFG prolonge automatiquement la garantie électronique et pièces de ce produit de 3 à 5 ans.*

MAIN-D'ŒUVRE • 1 AN
AFG prend à sa charge les frais de main-d'œuvre pour la réparation de l'appareil pendant un an à compter de la date de l'achat initiale, tant que le propriétaire initial possède l'appareil.

EXCLUSIONS ET LIMITATIONS

Qui EST couvert :
- *Le propriétaire initial ; la garantie n'est pas transférable.*

Qu'est-ce qui EST couvert :
- *La réparation ou le remplacement du moteur défectueux, de composants électriques défectueux ou de pièces défectueuses. Ils constituent les seuls correctifs au titre de la garantie.*

Qu'est-ce qui N'EST PAS couvert :
- *L'usure normale, l'assemblage ou l'entretien incorrects ou l'installation de pièces ou d'accessoires incompatibles ou non destinés à l'équipement tel qu'il est vendu.*
- *Les dommages ou la défaillance dus à un accident, l'utilisation abusive, la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, la négligence, le vol, le vandalisme, l'incendie, l'inondation, le vent, la foudre, le gel ou d'autres catastrophes naturelles quelle qu'en soit la nature, une réduction, fluctuation ou défaillance d'alimentation de quelque origine que ce soit, des conditions atmosphériques inhabituelles, une collision, l'introduction d'objets étrangers dans l'unité ou des modifications non autorisées ou non recommandées par AFG.*
- *Les dommages accessoires ou immatériels. AFG n'est pas responsable des dommages indirects, spéciaux ou immatériels, des pertes économiques, des pertes matérielles ou de profits, des privations de jouissance ou d'utilisation, ou d'autres dommages immatériels de quelque nature que ce soit en relation avec l'achat, l'utilisation, la réparation ou l'entretien de l'équipement.*
- *Les équipements utilisés à des fins commerciales ou à toutes autres fins que celles d'une famille unique ou d'un foyer, sauf acceptation de la couverture par AFG.*
- *Les équipements détenus ou utilisés hors des États-Unis et du Canada.*
- *La livraison, l'assemblage, l'installation, le réglage des unités d'origine ou de remplacement ou la main-d'œuvre et les autres frais associés à l'enlèvement ou au remplacement de l'unité couverte.*
- *Toute tentative de réparation de cet équipement crée un risque de blessure. AFG n'est pas responsable des dommages, pertes ou responsabilités découlant de toute blessure subie lors de ou du fait de toute réparation ou tentative de réparation de l'équipement de conditionnement physique par quiconque autre qu'un technicien agréé. Toutes les tentatives de réparation de l'équipement de conditionnement physique par l'utilisateur sont effectuées À SES RISQUES ET PÉRILS. AFG décline toute responsabilité en matière de blessures ou de dommages quels qu'ils soient causés par de telles réparations.*

ENTRETIEN/RETOURS
- *Le service à domicile est assuré dans un rayon de 240 km par le centre de réparation agréé le plus proche. (Au-delà de cette distance, le kilométrage parcouru est à la charge du client).*
- *Tout retour doit être pré-approuvé par AFG.*
- *Les obligations de AFG en vertu de cette garantie se limitent à la réparation ou au remplacement de l'équipement, par un équipement du même modèle ou de modèle comparable, à la discrétion de AFG, dans l'un de ses services d'entretien agréés.*
- *Un service d'entretien agréé par AFG doit recevoir tout l'équipement pour lequel la demande de garantie est formulée. Cet équipement doit être expédié en port payé, accompagné d'une preuve d'achat suffisante.*
- *Les unités de remplacement, les pièces et les composants électroniques remis à neuf par AFG ou ses fournisseurs peuvent parfois être fournis comme pièces de rechange et constituent une parfaite application des dispositions de la garantie.*
- *Cette garantie donne des droits spécifiques. Les droits de l'utilisateur peuvent varier d'une province à l'autre.*

SERVICE DE SOUTIEN TECHNIQUE À LA CLIENTÈLE

ATTENTION

En cas de difficulté lors de l'assemblage ou si des pièces manquent, ***NE PAS RENVOYER L'APPAREIL AU DÉTAILLANT.***

Pour un service rapide et amical, communiquer avec un de nos techniciens qualifiés, par téléphone, courriel ou notre site Web.

Ligne d'assistance téléphonique du service de soutien technique à la clientèle : ***1 (877) GOAFG55***
Courriel : ***comments@advancedfitnessgroup.com***
Site Web : ***www.advancedfitnessgroup.com***

Chaque employé de AFG est fier de fournir un produit de grande qualité.

AFG tient à ce qu'on lui signale tout problème d'utilisation, afin de pouvoir y remédier.

REMARQUE *: Lire la section DÉPANNAGE avant d'appeler le service de soutien technique à la clientèle.*

Pour plus ample information sur le produit, visiter le site www.advancedfitnessgroup.com.

Advanced Fitness Group

1620 Landmark Dr.
Cottage Grove, WI 53527
Téléphone: 1.877.GOAFG55

Part #ZMM4000034